

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с №5 с. Арзгир
И. Д. Крюкова
«*20*» *декабря* 20*23*г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
МКДОУ д/с № 5 с. Арзгир с 10,5 - часовым режимом
функционационирования на зимне-весенний период

Понедельник Первая Зимне-весенний Питательная категория от 3 до 7 лет									
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал/100 г)	Витамин С	№ рецепту- ры		
		Белки	Жиры	Углеводы					
Макаронные изделия отварные	120	9,29	10,01	22,71	218		204/317		
Икра кабачковая	70	0,98	3,36	5,95	58,1		53		
Кофейный напиток с мол. сгущен.	180	2,85	2,41	91	113,2	1,17	396		
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1		
Всего в завтрак	410	15,57	23,33	134,28	525,3	1,17			
Щи из свежей капусты с картоф	200	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	67		
Тефтели мясные	70	9,79	10,97	12,81	189	0,91	287		
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	348		
Икра свекольная	40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75		
Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	160		316		
Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70		-		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52		-		
Всего в обед	700	20,34	21,28	110,99	716,28	22,14			
Пирожок с картофелем	70	4,56	5,48	27,7	178,5	0,59	454		
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393		
Всего в полдник	250	4,68	5,5	37,9	219,5	3,42			
Всего за день	1360	40,59	50,11	283,17	1461,08	26,73			

торник : первая зимне-весенний ная категория от 3 до 7 лет								
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ой								
	Каша жидкая манная с сах и масл	210	3,18	3,89	26,38	153		185
к:	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Всего в завтрак	430	9,3	14,63	56,82	396	1,43	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,6	5,03	63
	Биточки рубленые	80	11,92	8,8	11,64	173		282
	Капуста тушеная	40	0,74	1,29	2,88	26,08	4,1	336
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,52	321
	Кисель из сока натурального с витамином «С»	180	0,57	0,06	30,2	123,69	1,1	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
	Всего в обед	680	22,86	18,73	97,21	649,17	24,75	
	запеканка из творога	130	18,12	13,41	21,13	277,46	0,34	237
ик:	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391/392
	Всего в полдник	310	18,18	13,43	31,12	317,46	0,37	
ая день :		1420	50,34	46,79	185,15	1362,63	26,55	

сетверг : первая зимне-весенний тная категория от 3 до 7 лет									
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы				
ый к:	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391/392	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1	
	Всего в завтрак	420	8,48	13,05	41,69	317,6	0,94		
	Суп картофельный с горохом	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	81	
ик:	Котлеты рубленые из птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	0,59	305	
	икра морковная	40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,52	321	
	Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0,15	0,15	21,5	87,8	1,55	372	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70		-	
ик:	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		-	
	Всего в обед	680	21,97	18,29	96,5	639,08	27,95		
	Слоба обыкновенная	70	5,43	3,3	36,61	197,4	0	466	
	Ряженка	180	5,22	5,22	4,5	90	0,54	401	
	Всего в полдник	250	10,65	8,52	41,11	287,4	0,54		
на день :		1350	41,1	39,86	179,3	1244,08	29,43		

реда : первая зимне-весенний ная категория от 3 до 7 лет									
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы				
к:	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	94	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	91	113,2		395	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1	
	Всего в завтрак	420	11,1	15,44	124,19	396	0,91		
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,4	133,8	7,29	87	
	Капуста тушеная с курицей	200	13,68	12,36	14,38	223	24,99	286	
	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44	4,4	10	
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376	
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70		-	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52		-	
ик :	Всего в обед	680	26,5	21,84	77,78	613,94	37,04		
	Пирожок с повидлом	75	3,6	1,46	34,73	16,63	12,12	454	
	Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0,15	0,15	21,5	87,8	1,55	372	
	Всего в полдник	255	3,75	1,61	56,23	104,43	13,67		
а день:		1355	41,35	38,89	258,2	1114,37	51,62		

Пятница : первая зимне-весенний группа категория от 3 до 7 лет									
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы				
к	Суп молочный с крупой кукурузной	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,91	94	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1	
	Всего в завтрак	420	7,54	12,67	41,32	308,8	3,74		
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,19	4,76	54,74	95,4	14,23	59	
	Плов из курицы	170	16,07	13,57	28,44	299,63	0,44	304	
	огурцы маринованные	40	0,3	0	1,36	6,4	0	70	
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	399	
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70		-	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52		-	
ик :	Всего в обед	650	23,81	18,99	127,23	599,43	18,27		
	Пряники	70	5,46	4,27	9,3	211,4		473	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	91	113,2	1,17	395	
	Всего в полдник	250	8,31	6,68	100,3	324,6	1,17		
	Всего за день :	1320	39,66	38,34	268,85	1232,83	23,18		

Полное наименование блюда									
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы					
Макаронные отварные с сыром	180	10,14	9,25	28,6	237,6	3,48	206		
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	91	113,2		395		
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1		
Всего в завтрак	400	15,44	19,21	134,22	486,8	3,48			
Свекла тушеная в сметане	120	2,9	10,5	12,6	156	1,7	134		
Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44	4,4	10		
Борщ с картофелем	200	1,6	4	11,28	87,8	7,03	58		
Котлеты рыбные любительские	80	10,78	3,39	8,55	108	2,77	256		
Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	180	0,4	0,02	25	101,7	0,36	376		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70		-		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		-		
Всего в обед	680	21,22	20,65	84,44	608,94	16,26			
Оладьи со сгущ. молоком	85	5,57	4,99	33,94	203,07	0,29	449		
Молоко кипячённое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400		
Всего в полдник	265	11,05	9,87	43,01	305,07	2,75			
Всего за день :	1345	47,71	49,73	261,67	1400,81	22,49			

реда : вторая зимне-весенний ная категория от 3 до 7 лет									
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы				
ой	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91		94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	91	113,2			395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136			1
	Всего в завтрак	420	10,12	15,04	122,45	381,6	0,91		
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,75	2,28	11,44	73,2	6,6		80
к:	Икра свекольная	40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69		75
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	12,46	3,02	21,29	162	2,81		302
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	180	0,4	0,02	25	101,7	0,36		376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70		-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		-	
к :	Всего в обед	710	19,76	6,02	90,46	495,38	11,46		
	Сдоба обыкновенная	70	5,44	3,31	36,63	197,4			466
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		393
	Всего в полдник	250	5,56	3,33	46,83	238,4	2,83		
	Всего за день :	1380	35,44	24,39	259,74	1115,38	15,2		

четверг									
период: вторая зимне-весенний									
категория от 3 до 7 лет									
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур		
		Белки	Жиры	Углеводы					
Каша жидкая овсяная (геркулес)	210	3,79	5,48	23,97	160		185		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391/392		
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1		
Всегда в завтрак	430	6,3	13,05	48,58	336	0,03			
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,84	4,6	85/120		
Котлеты рубленые из птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	0,59	305		
икра морковная	40	0,8	0,04	8,22	36,48	1,69	75		
Каша вязкая из ячневой крупы	120	2,58	3,37	16,64	107,4		314		
Компот из свежих плодов с вит «С»	180	0,15	0,15	21,5	87,8	1,55	372		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70		-		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		-		
Всего в обед	680	21,91	18,24	93,17	625,52	8,43			
Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	52				
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	399		
Всего в полдник	290	10,79	13,76	34,18	285	3,75			
за день :	1400	39	45,05	175,93	1246,52	12,21			

